HORIZON FITNESS

ELITE E4000

MANUEL DU PROPRIÉTAIRE VÉLO ELLIPTIQUE

Lisez les INSCTRUCTIONS TECHNIQUES avant de lire le MODE D'EMPLOI.

MONTAGE

⚠ ATTENTION

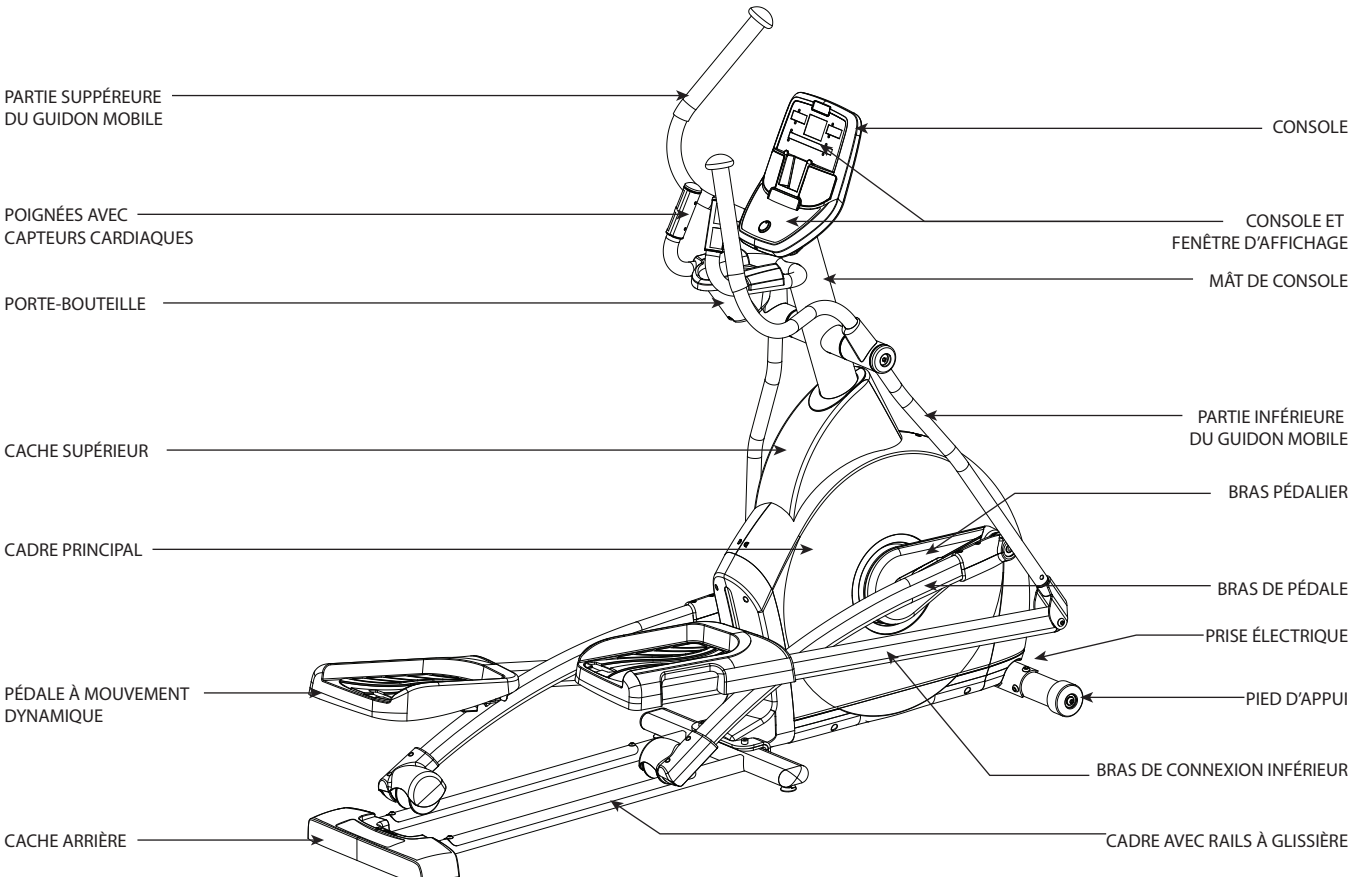
Pendant le montage de votre vélo elliptique, il faut faire particulièrement attention lors de certaines opérations. Il est très important que vous observiez exactement les instructions de montage et que vous serriez à fond toutes les pièces. Si vous n'observez pas les instructions, il se peut que certaines pièces du cadre ne soient pas bien bloquées, qu'elles se desserrent, puis se mettent à faire du bruit pendant l'emploi. Il est impératif que les supports de la console soient bien stables (aucun jeu latéral n'est admis). Afin de ne pas endommager votre vélo elliptique, nous vous recommandons de reprendre la notice de montage en mains, de la lire avec soin et de rectifier les erreurs que vous avez peut-être faites pendant l'assemblage.

Avant de commencer l'assemblage, inscrivez le numéro de série et le nom du modèle de votre vélo elliptique sur les lignes prévues à cet effet ci-dessous. Vous trouverez le numéro de série ainsi le nom du modèle sur le pied d'appui avant.

INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DANS L'ESPACE CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

MODÈLE : HORIZON FITNESS VÉLO ELLIPTIQUE


PARTIE SUPPÉREURE
DU GUIDON MOBILE
POIGNÉES AVEC
CAPTEURS CARDIAQUES
PORTE-BOUTEILLE
CACHE SUPÉRIEUR
CADRE PRINCIPAL
PÉDALE À MOUVEMENT
DYNAMIQUE
CACHE ARRIÈRE
CONSOLE
CONSOLE ET
FENÊTRE D'AFFICHAGE
MÂT DE CONSOLE
PARTIE INFÉRIEURE
DU GUIDON MOBILE
BRAS PÉDALIER
BRAS DE PÉDALE
PRISE ÉLECTRIQUE
PIED D'APPUI
BRAS DE CONNEXION INFÉRIEUR
CADRE AVEC RAILS À GLISSIÈRE

OUTILS FOURNIS :

- ☐ Clé Allen 8 mm coudée
- ☐ Clé Allen 5 mm coudée (avec tournevis)
- ☐ Clé plate 13/15 mm

PIÈCES FOURNIES :

- ☐ 1 cadre principal
- ☐ 1 pied d'appui
- ☐ 1 double rail à glissère
- ☐ 2 bras de pédale
- ☐ 2 parties inférieures du guidon mobile
- ☐ 2 parties suppérieures du guidon mobile
- ☐ 2 bras de connexion avec pédale
- ☐ 1 cache suppérieur
- ☐ 1 mât/support de console
- ☐ 1 cache du mât
- ☐ 1 console
- ☐ 2 cache poignées
- ☐ 1 porte-bouteille
- ☐ 1 cache arrière
- ☐ 1 câble d'alimentation
- ☐ 1 sachet de vis
- ☐ 2 caches de guidon mobile

AVANT LE MONTAGE

DÉBALLAGE

Posez l'emballage sur une surface plane. Nous vous recommandons d'étaler un film plastique de protection sur le plancher afin d'éviter d'érafler le sol. Transportez et assemblez l'appareil avec précaution. N'ouvrez pas l'emballage s'il est couché sur le côté. Nous vous conseillons de déballer l'appareil à l'endroit où vous souhaitez l'utiliser. Risque de blessures si ces instructions ne sont pas observées.

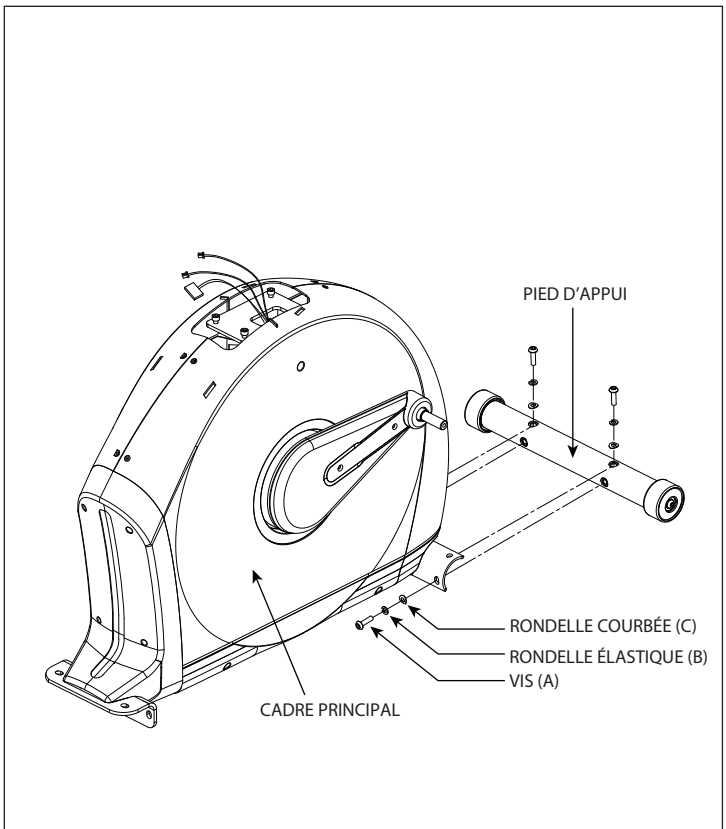
REMARQUE : A chaque étape de montage, vous devez veiller à serrer légèrement tous les écrous et toutes les vis avant de les serrer à fond. Lors de l'assemblage, nous vous recommandons de graisser les filets des vis.

REMARQUE : Pour plus de facilité et d'efficacité, il est recommandé d'assembler le vélo à deux personnes.

☎ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou si des pièces manquent, veuillez contacter notre service clientèle au +49(0) 2234-9997-500

ÉTAPE 1



SACHET DE VIS 1 :

VIS (A)
M8x30 mm
Qté : 4

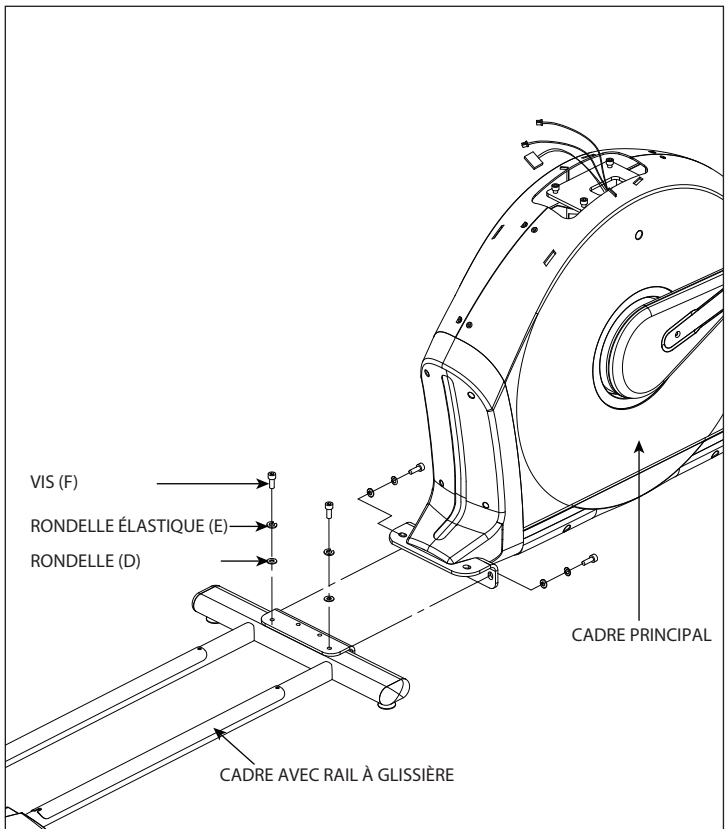
RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
Ø8.2xØ15.4xT2.0
Qté : 4

RONDELLE COURBÉE (C)
Ø8.4xØ17.0xT1.0
Qté : 4

A Ouvrez le SACHeT DE VIS pour l'ÉTAPE 1.

B Fixez le PIED D'APPUI au CADRE PRINCIPAL à l'aide de 2 VIS (A), de 2 RONDELLES ÉLASTIQUES (B) et de 2 RONDELLES COURBÉES (C).

ÉTAPE 2



SACHET DE VIS 2 :

RONDELLE (D)
Ø10.2xØ20.0xT1.5
Qté : 4

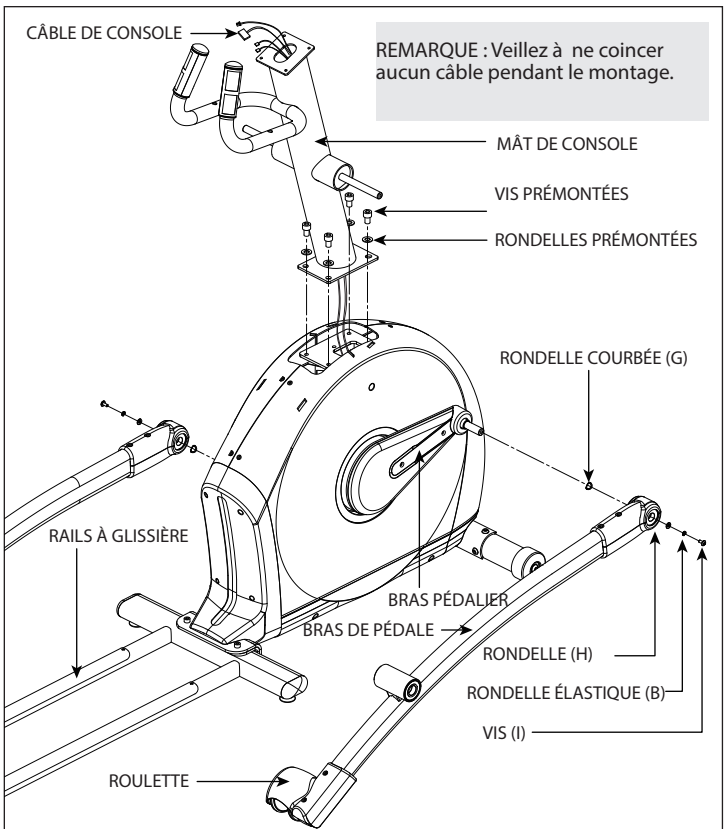
RONDELLE ÉLASTIQUE (E)
Ø10.2xØ18.4xT2.5
Qté : 4

VIS (F)
M10x20 mm
Qté : 4

A Ouvrez le SACHeT DE VIS pour l'ÉTAPE 2.

B Fixez le CADRE AVEC RAILS À GLISSIÈRE au CADRE PRINCIPAL avec 4 VIS (F), 4 RONDELLES ÉLASTIQUES (E) et 4 RONDELLES (D).

ÉTAPE 3



SACHET DE VIS 3 :

RONDELLE COURBÉE (G)
Φ17.2xΦ22.5xT0.5
Qté : 2

RONDELLE (H)
Φ8.2xΦ20.0xT1.5
Qté : 2

VIS (I)
M8x20 mm
Qté : 2

RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
Φ8.2xΦ15.4xT2.0
Qté: 2

A Ouvrez le SACHET DE VIS POUR L'ÉTAPE 3.

B Sortez le CÂBLE DE CONSOLE au MÂT DE CONSOLE à l'aide du fil de guidage se trouvant à l'intérieur du mât.

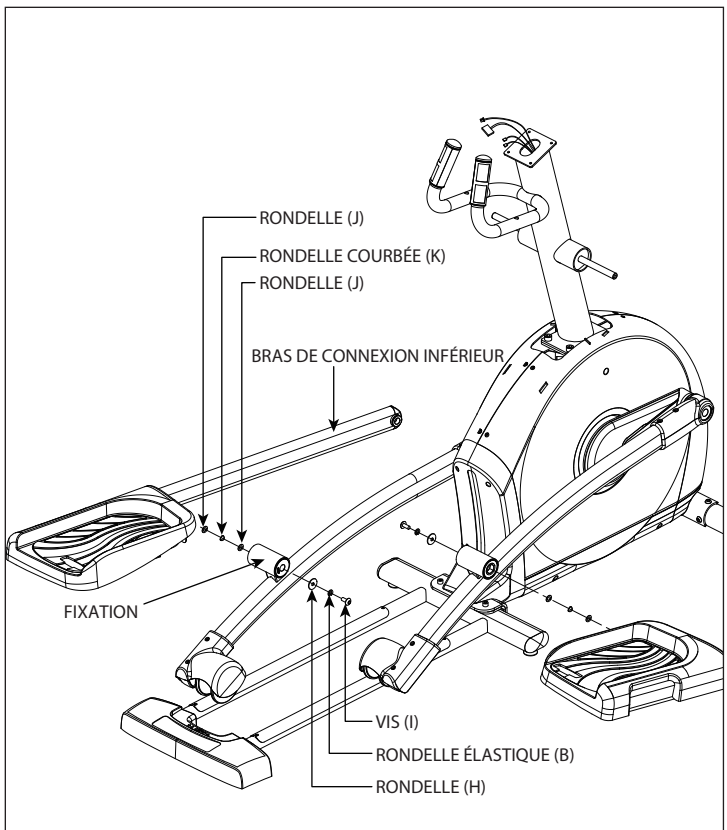
C Fixez le MÂT DE CONSOLE avec 4 RONDELLES PRÉMONTÉES et 4 VIS PRÉMONTÉES.

D Montez tout d'abord la RONDELLE COURBÉE (G) sur le BRAS DE PÉDALIER puis sur le BRAS DE PÉDALE (voir dessin). Déposez le BRAS DE PÉDALE sur les rails.

E Fixez le BRAS DE PÉDALE à l'aide d'1 RONDELLE (H), 1 RONDELLE ÉLASTIQUE (B) ET 1 VIS (I).

F Effectuer les mêmes étapes de l'autre côté de l'appareil.

ÉTAPE 4



SACHET DE VIS 4 :

- RONDELLE (J) Φ20.2xΦ27.2xT1.5 Qté : 4
- RONDELLE COURBÉE (K) Φ20.7xΦ29.1xT0.5 Qté : 2
- VIS (I) M8x20mm Qté : 2
- RONDELLE (H) Φ8.2xΦ20.0xT1.5 Qté : 2
- RONDELLE ÉLASTIQUE (B) Φ8.2xΦ15.4xT2.0 Qté : 2

A Ouvrez le SACHET DE VIS POUR L'ÉTAPE 4.

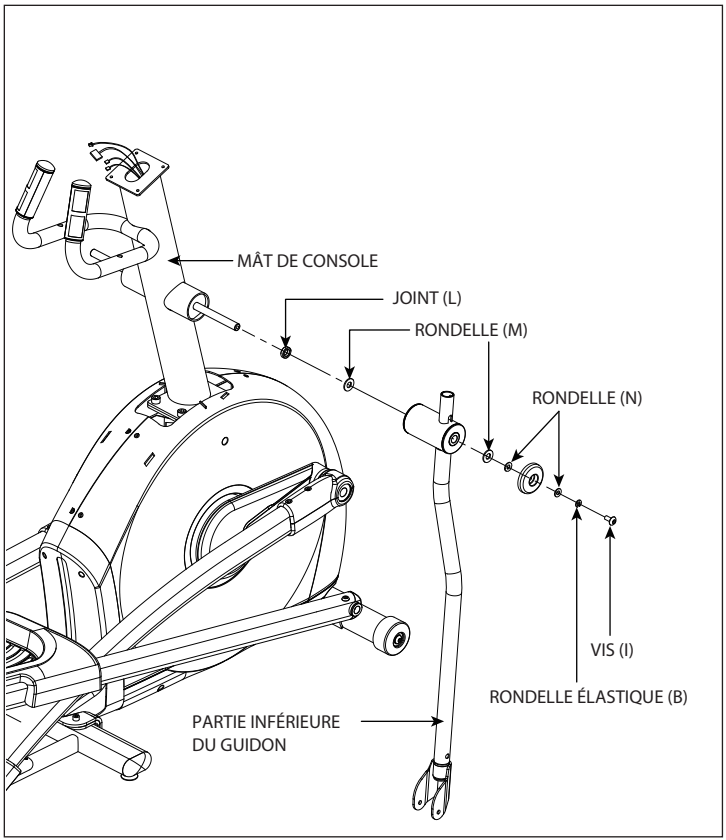
B Montez une RONDELLE (J), 1 RONDELLE COURBÉE (K) puis une autre RONDELLE (J) sur le BRAS DE CONNEXION INFÉRIEUR.

C Emboîtez le BRAS DE CONNEXION INFÉRIEUR dans la FIXATION.

D Fixez le BRAS DE CONNEXION avec 1 RONDELLE (H), 1 RONDELLE ÉLASTIQUE (B) et 1 VIS (I) à la FIXATION.

E Répetez les étapes B à D de l'autre côté de l'appareil.

ÉTAPE 5



SACHET DE VIS 5:

JOINT (L)
Φ16.2xΦ26.2x11.5T
Qté : 2

RONDELLE (M)
Φ16.0xΦ25.0x1.5T
Qté : 4

RONDELLE (N)
Φ8.5xΦ20.0x1.0T
Qté : 4

RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
Φ8.2xΦ15.4x2.0T
Qté : 2

VIS (I)
M8x20 mm
Qté : 2

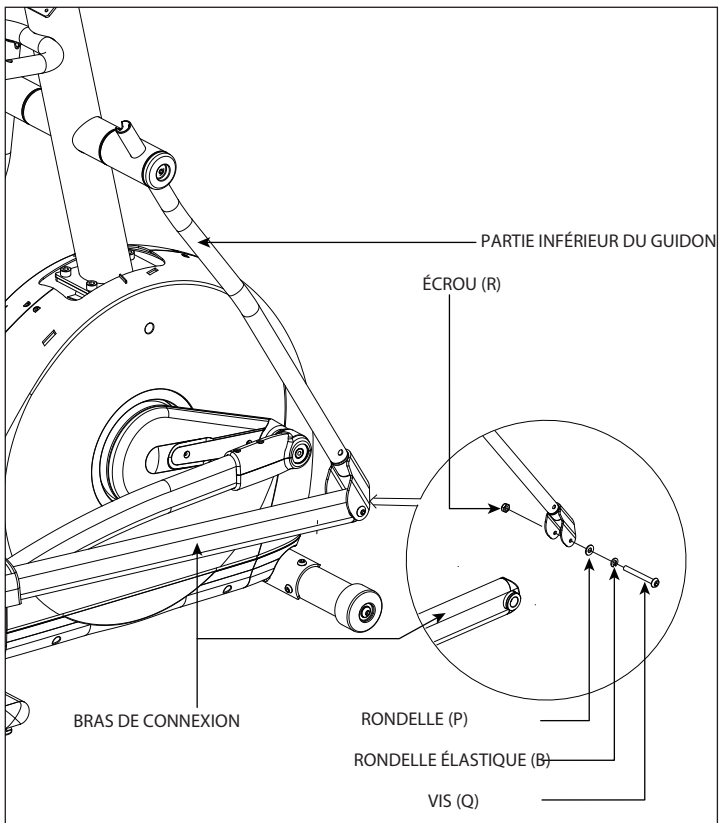
A Ouvrez le SACHET DE VIS POUR L'ÉTAPE 5.

B Enfilez le JOINT (L) et une RONDELLE (M) sur le MÂT DE CONSOLE.

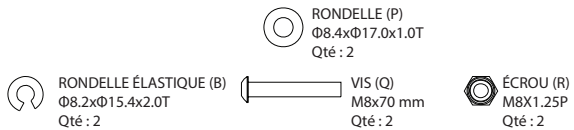
C Emboîtez la PARTIE INFÉRIEURE DU GUIDON sur le MÂT DE CONSOLE et fixez avec 1 RONDELLE (M), 1 RONDELLE (N), 1 CACHE, 1 RONDELLE (N), 1 RONDELLE ÉLASTIQUE (B) et 1 VIS (I).

D Effectuez la même chose de l'autre côté.

ÉTAPE 6



SACHET DE VIS 6:



A Ouvrez le SACHET DE VIS POUR L'ÉTAPE 6. Ôtez l'axe de jonction du BRAS DE CONNEXION.

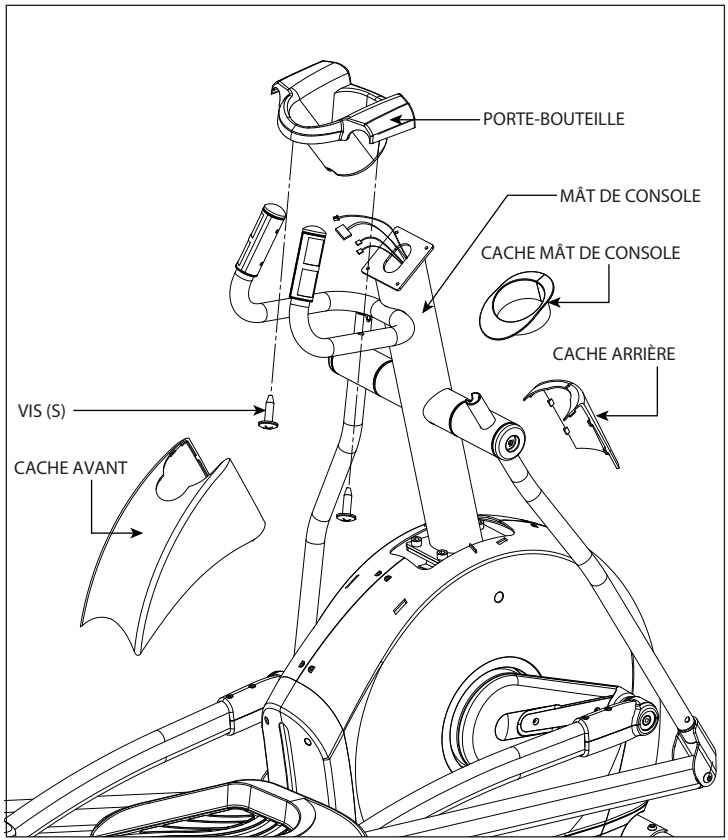
B Ajustez le bas du BRAS DE CONNEXION avec la fixation en bas de la PARTIE INFÉRIEURE DU GUIDON.

C Positionnez le BRAS DE CONNEXION dans le bas de la PARTIE INFÉRIEURE DU GUIDON.

D Fixez avec 1 RONDELLE (P), 1 RONDELLE ÉLASTIQUE (B), 1 VIS (Q) et enfin 1 ÉCROU (R).

E Effectuez la même chose de l'autre côté de l'appareil.

ÉTAPE 7



SACHET DE VIS 7:

VIS (S)
Φ5x20mm
Qté : 2

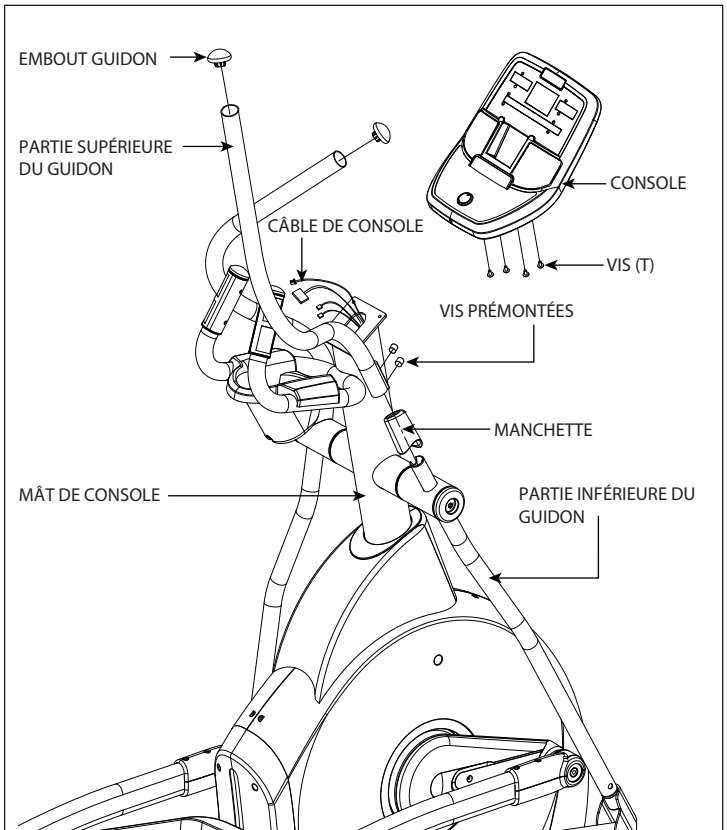
A Ouvrez le SACHET DE VIS POUR L'ÉTAPE 7.

B Emboîtez le CACHE AVANT et le CACHE ARRIÈRE sur le MÂT DE CONSOLE jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent.

C Ajustez le CACHE DU MÂT DE CONSOLE sur le CACHE ARRIÈRE jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent.

D Emboîtez le PORTE-BOUTEILLE sur le MÂT DE CONSOLE et fixez-le avec 2 VIS (S).

ÉTAPE 8



SACHET DE VIS 8:

VIS (T)
M5x10 mm
Qté : 4

A Ouvrez le SACHET DE VIS POUR L'ÉTAPE 8.

B Fixez les 4 CÂBLE DE CONSOLE à la CONSOLE.

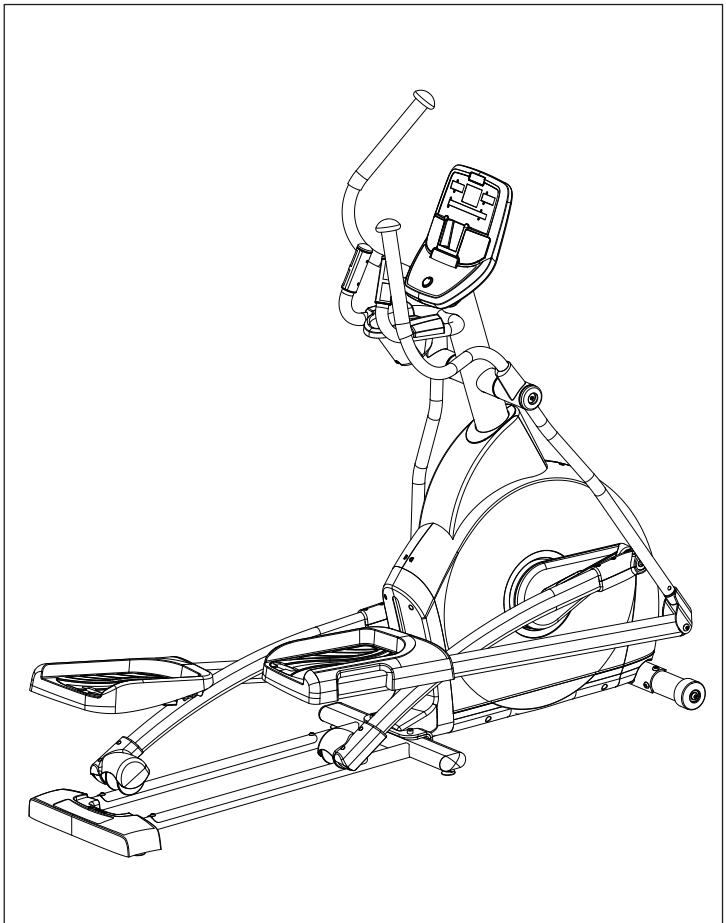
C Remettez délicatement le CÂBLE DE CONSOLE dans le MÂT DE CONSOLE sans le coincer avant de fixer la CONSOLE avec les 4 VIS (T) au MÂT DE CONSOLE.

D Emboîtez les MANCHETTES sur la PARTIE INFÉRIEURE DU GUIDON.

E Emboîtez la PARTIE SUPÉRIEURE DU GUIDON dans la PARTIE INFÉRIEURE (veillez à bien les emboîtez jusqu'au bout). Fixez la PARTIE SUPÉRIEURE avec la PARTIE INFÉRIEURE à l'aide des VIS PRÉMONTÉES.

F Ajustez les MANCHETTES.

G Mettez les EMBOUTS GUIDON à leur place en haut de la PARTIE SUPÉRIEURE DU GUIDON.



MONTAGE TERMINÉ !

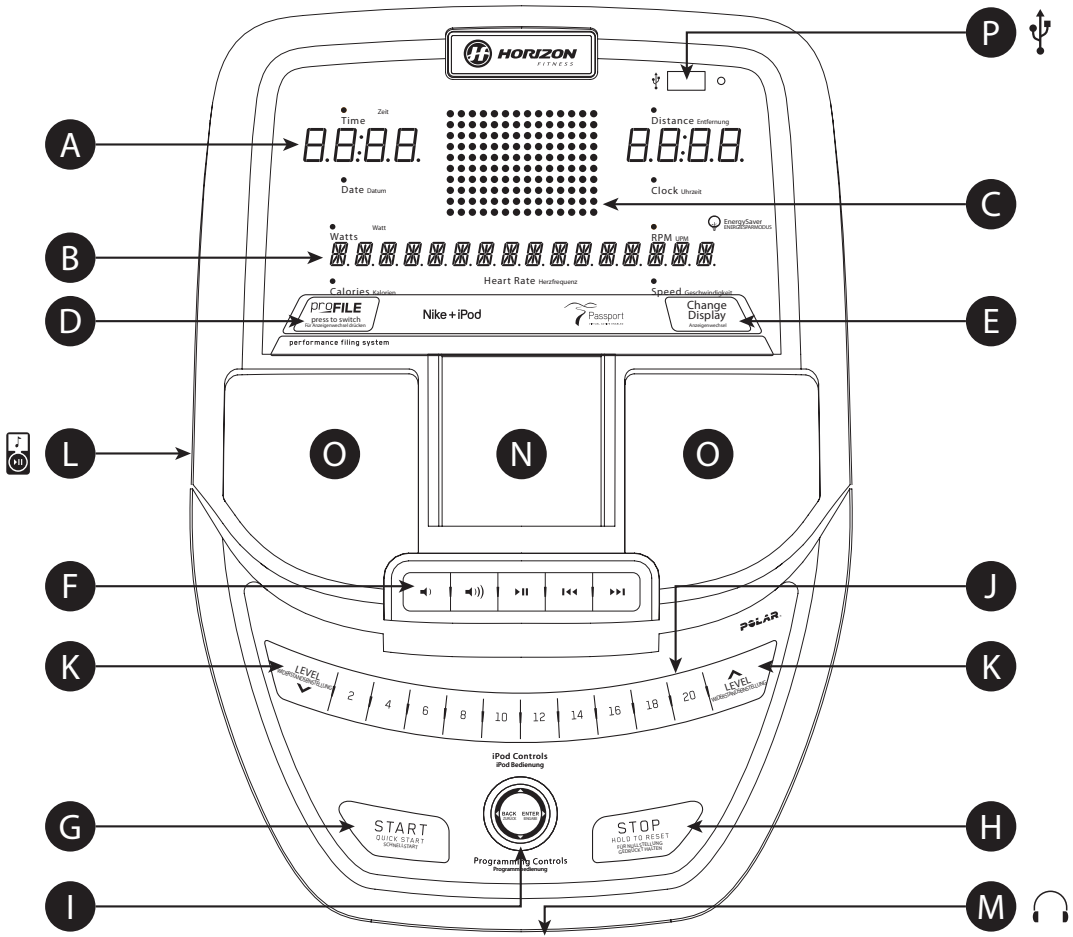
ELITE E4000
Poids maximum utilisateur : 160 kg / 350 lbs
Poids de l'appareil : 80 kg / 176 lbs.
Dimensions : 187 x 167 x 62 cm / 74" x 66" x 24"
Conforme aux normes EN957-1/-9, Klasse HA

FONCTIONNEMENT DU VÉLO

Ce chapitre comporte le mode d'emploi de la console et des programmes.

Veuilez lire le GUIDE DU VÉLO D'EXERCICE pour les directives sur les points suivants :

- EMPLACEMENT DU VÉLO
- INSTRUCTIONS D'ALIMENTATION ET DE MISE À LA TERRE
- POSITIONNEMENT DU PIED
- DÉPLACEMENT DE L'APPAREIL
- MISE À NIVEAU DE DE L'APPAREIL
- UTILISATION DES CAPTEURS CARDIAQUES


HORIZON
FITNESS
Time Zeit
Distance Entfernung
Date Datum
Clock Uhrzeit
Watts Watt
RPM UPM
EnergySaver
Heart Rate Herzfrequenz
Calories Kalorien
Speed Geschwindigkeit
proFILE
press to switch
Nike+iPod
Passport
Change
Display
performance filing system
POLAR
LEVEL
2
4
6
8
10
12
14
16
18
20
iPod Controls
iPod Bedienung
START
QUICK START
STOP
HOLD TO RESET
Programming Controls
Programmsteuerung
A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P

CONSOLE

REMARQUE : Un mince film protecteur en plastique transparent recouvre la console et doit être retiré avant l'utilisation.

A) ÉCRAN LED : Affiche le temps, la distance, la date et l'heure.

B) DISPLAY NUMÉRIQUE : Affiche les watts, les calories, les tr/min, la vitesse, la fréquence cardiaque et le profil de l'entraînement.

C) ÉCRAN PROFIL D'ENTRAÎNEMENT : Affiche l'état actuel de l'entraînement et les progrès.

D) TOUCHE proFILE : Appuyez pour afficher les profils. L'utilisateur doit être sélectionné avant la sélection.

E) TOUCHE CHANGEMENT D'AFFICHAGE : Appuyez dessus pour modifier l'affichage pendant l'entraînement.

F) COMMANDE IPOD : Pour régler le son de votre iPod.

G) START : Pour commencer à faire de l'exercice, démarrer votre entraînement ou le continuer après une pause.

H) STOP : Pour mettre en pause ou terminer votre entraînement. Appuyez pendant 3 secondes pour remettre la console à zéro.

I) TOUCHE PROGRAMMES/IPOD : Sélection des programmes, du niveau, du temps et d'autres options. Commande l'iPod (uniquement pendant un programme).

J) TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE : Pour atteindre rapidement le niveau de résistance souhaité.

K) TOUCHES RÉSISTANCE : Servent à régler le niveau de résistance.

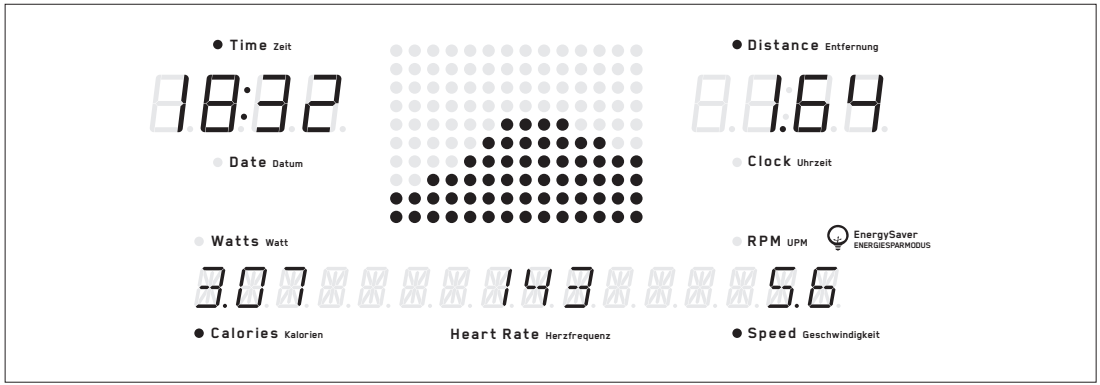
L) FICHE AUDIO : Zum Einstecken Ihres CD-/MP3-Players in die Konsole mit dem mitgelieferten Audio-Adapterkabel.

M) SORTIE AUDIO / BRANCHEMENT CASQUE : Branchement de votre lecteur CD ou lecteur MP3 à la console à l'aide du câble audio livré.

N) STATION IPOD : Pour connecter et recharger votre iPod (non livré).

O) HAUT-PARLEURS : Lorsqu'un lecteur CD ou MP3 est branché.

P) PORT USB : Pour une mise à jour du logiciel.



AFFICHAGE

- ZEIT: Affichage en minutes : secondes. Consulter la durée restante ou la durée passée pendant votre entraînement.
- DISTANCE : Affichage en KM. Indique la distance parcourue ou la distance restante pendant votre entraînement.
- VITESSE : Indiquée en mi/h. Indique à quelle vitesse les pédales tournent.
- CALORIE : Total de calories brûlées ou les calories restantes à brûler pendant votre entraînement.
- HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) : Affichage en b/min (battements par minute). Sert à surveiller votre fréquence cardiaque (en portant une ceinture thoracique ou en maintenant le contact avec les poignées avec capteurs cardiaques).
- DATE/HEURE : Affichage de la date et de l'heure.
- WATT: Affiche la puissance de sortie actuelle.
- TPM : Tour / minute.
- RESISTANCE : Affiche le niveau actuel de résistance dans une fenêtre numérique.
- ÉCRAN proFILE : Lorsque la touche proFILE est activée, les informations du PROFIL sont affichées dans une fenêtre LED. Utilisez la touche PROFIL pour changer l'affichage des informations. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre correspondant.
- MODE ÉCO : Après 15 minutes sans utiliser votre appareil, la console se met automatiquement en mode économie d'énergie. Elle se réactive en cliquant sur n'importe quelle touche ou en bougeant le pédalier.

POUR COMMENCER

1) Vérifiez qu'aucun objet n'entrave le mouvement du vélo d'exercice.
2) Sélectionnez un UTILISATEUR (USER) et appuyer sur CONTINUER pour confirmer.
3) Voici les options disponibles pour démarrer votre entraînement :

A) DÉMARRAGE RAPIDE

1) Appuyez simplement sur la touche START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice. Le décompte de la durée, de la distance et des calories commence à partir de zéro. OU...

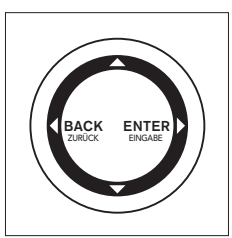
B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

1) Sélectionnez un INVITÉ (GUEST), UTILISATEUR (USER) 1 ou UTILISATEUR (USER) 2 à l'aide des touches de la TOUCHE PROGRAMME (PROGRAMMING BUTTON) et appuyez sur ENTER pour valider.

2) Réglez le poids puis appuyez sur ENTER.

3) À l'aide des touches sur la TOUCHE PROGRAMME (PROGRAMMING BUTTON), sélectionnez un programme puis cliquez sur ENTER pour valider. REMARQUE : Si vous appuyez sur START avant d'avoir appuyé sur ENTER, le programme démarre comme un programme manuel et le temps démarre à 0:00. Les autres programmes démarrent à 30:00 et débitent le temps. Le niveau de résistance est de 1 par défaut.

Touche Programme



4) Finissez les réglages à l'aide des flèches de la TOUCHE DE PROGRAMME puis appuyez sur ENTER après chaque sélection pour valider.
5) Pour terminer, appuyez sur START pour commencer votre entraînement.

RÉGLAGE DE LA DATE ET DE L'HEURE

1) Entrez dans le mode Réglage : appuyez sur les touches 2 et 4 pendant 3 secondes.
2) À l'aide des flèches de la TOUCHE PROGRAMME, modifiez les paramètres et appuyez sur ENTER pour valider.
3) Les paramètres sont : mois, jour, année, heure, minute et AM/PM.
4) Vérification des réglages : Dans le mode réglage, vérifiez les saisies en appuyant sur ENTER (vous passez d'un réglage à l'autre).
5) Quittez le mode réglage en maintenant la touche ENTER appuyée pendant 3 secondes.

SUPPRIMER UNE SÉLECTION/ REMISE À ZÉRO DE LA CONSOLE

Maintenez la touche STOP appuyée pendant 3 secondes.

TERMINER UN PROGRAMME

Lorsque votre entraînement est terminé, l'affiche passe à "WORKOUT COMPLETE" et la console sonne. Les données de l'entraînement sont affichées 30 secondes puis la console revient à zéro.

INFORMATION SUR LES PROGRAMMES

REMARQUE : Si la résistance change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

P1 MANUEL / MANUAL : Un entraînement vous permettant de régler manuellement la machine à tout moment.

P2 INTERVALLE / INTERVALS : Un entraînement basé sur la résistance vous permettant de régler automatiquement la résistance (16 niveaux) de la machine à des intervalles réguliers.

	ÉCHAUFFEMENT				RÉPÉTITION - SEGMENT DE PROGRAMME												RÉCUPÉRATION			
TEMPS	4 Minutes				30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4 Minutes			
LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

P3 PERTE DE POIDS / WEIGHT LOSS : Encourage la perte de poids en augmentant et réduisant le niveau de résistance, tout en vous maintenant dans votre zone de perte de graisse. 16 niveaux disponibles.

	ÉCHAUFFEMENT				RÉPÉTITION - SEGMENT DE PROGRAMME												RÉCUPÉRATION			
TEMPS	4 Minutes				Durée d'un segment : 60 secondes												4 Minutes			
LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

INFORMATION SUR LES PROGRAMMES

P4 WATT CONSTANT / CONSTANT WATTS : Ce programme adapte automatiquement le niveau de résistance pour maintenir un niveau choisi de watt et l'intensité de l'entraînement.

1) Sélectionnez le programme WATT de la TOUCHE PROGRAMME avec les touches puis validez avec ENTER.

2) Paramétrez le temps (avec les flêches) puis validez avec ENTER. .

3) Paramétrez le nombre de watt (AVEC LES FLÊCHES) puis validez avec ENTER.

4) Appuyez sur START pour commencer le programme.

P5 RAFFERMISSEMENT / MUSCLE TONER : Avec une augmentation lente mais constante de la résistance, vous faites travailler les muscles tout en restant dans la zone d'élimination des graisses. 10 niveaux disponibles.

	ÉCHAUFFEMENT				RÉPÉTITION - SEGMENT DE PROGRAMME										RÉCUPÉRATION			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
10	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

P6 INVERSÉ / REVERSE TRAIN : Entraînement dans le sens de la marche et en marche arrière, successif avec différents niveaux de résistance. Un programme de niveau élevé. 16 niveaux disponibles.

	ÉCHAUFFEMENT				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	RÉCUPÉRATION			
TEMPS	4 Minutes				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4 Minutes			
LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

INFORMATION SUR LES PROGRAMMES

P7 OREGON TRAIL : Expérimentez une randonnée dans les montagnes avec des niveaux de résistance changeant et un objectif de temps. 10 niveaux disponibles.

	ÉCHAUFFEMENT				RÉPÉTITION - SEGMENT DE PROGRAMME												RÉCUPÉRATION			
TEMPS	4 Minutes				30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	4 Minutes			
LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

Pour connaître la bonne intensité de votre formation, la première étape est de trouver votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 – votre âge). La méthode basée sur l'âge permet de prévoir une moyenne statistique de votre fréquence cardiaque maximale et est une bonne méthode pour la plupart des personnes, en particuliers les novices en formation avec la fréquence cardiaque. Pour déterminer avec précision votre fréquence cardiaque individuelle maximale, il faut le tester cliniquement par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice par le biais d'une épreuve d'effort maximum. Si vous avez plus de 40 ans, vous avez un excès de poids, vous avez été sédentaire pendant plusieurs années ou vous avez un historique de maladie cardiaque dans votre famille, un test en clinique est recommandé.

Ce tableau contient des exemples de la plage des fréquences cardiaques pour une personne de 30 ans qui fait de l'exercice selon 5 différents zones de fréquence cardiaque. Par exemple, la FC max d'une personne de 30 ans est 220 – 30 = 190 bpm et 90 % du FC max est 190 × 0,9 = 171 bpm.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée	Exemple de zone FCC (30 ans)	Votre zone FCC	Recommandé pour :
TRÈS DIFFICILE 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 SPM		Personnes en forme et à formation athlétique
DIFFICILE 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 SPM		Entraînements plus courts
MODÉRÉ 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 SPM		Exercices moyennement longs
LÉGER 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 SPM		Exercices plus courts répétés souvent et plus longtemps
TRÈS LÉGER 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 SPM		Gestion du poids et récupération active

P8 ZONE FFC / THR ZONE : Simule l'intensité d'un sport. Les résistances chagent automatiquement pour atteindre la zone FCC souhaitée.

1) Sélectionnez le programme FCC avec les flêches sur la TOUCHE DE PROGRAMME.

2) Réglez le TEMPSavec les flêches sur la TOUCHE DE PROGRAMME ou avec le CLAVIER puis validez avec ENTER.

3) La fenêtre FCC affiche par défaut 80 pulsations/minute. Sélectionnez une FCC avec les flêches puis validez avec ENTER.

4) Pour commencer, appuyez sur START.

P9 INTERVALLE CARDIAQUE / HR INTERVALS : Selon le rythme cardiaque souhaité, le niveau de résistance s'adapte automatiquement. L'entraînement intensif idéal avec des pauses de récupération..

1) Réglez le TEMPS TOTAL D'ENTRAÎNEMENT / TOTAL WORKOUT TIME avec les flêches sur la TOUCHE DE PROGRAMME puis validez avec ENTER.
2) Réglez la FCC pour le NIVEAU D'INTERVALLE LE PLUS HAUT avec les flêches sur la TOUCHE DE PROGRAMME puis validez.
3) Réglez le TEMPS POUR LE NIVEAU D'INTERVALLE LE PLUS HAUT avec les flêches sur la TOUCHE DE PROGRAMME puis validez.
4) Réglez la FCC pour le NIVEAU D'INTERVALLE LE PLUS bas avec les flêches sur la TOUCHE DE PROGRAMME puis validez.
5) Réglez le TEMPS POUR LE NIVEAU D'INTERVALLE LE PLUS bas avec les flêches sur la TOUCHE DE PROGRAMME puis validez.

	ÉCHAUFFEMENT	PHASE ACTIVE	PHASE RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	
TEMPS	4:00 MIN	L'intervalle le plus haut et le plus bas sont paramétrés pas l'utilisateur et se répètent jusqu'à la phase de récupération.		2:00 MIN	2:00 MIN
Résistance	1 ou choisie par l'utilisateur	FCC paramétrée par l'utilisateur pour l'intervalle le plus haut et le plus bas.		50% de la résistance actuelle	0%

- REMARQUE :
- L'écran LCD affiche la fréquence cardiaque pendant votre entraînement. La ligne du milieu représente la fréquence cardiaque à atteindre et les autres lignes les valeurs supérieures/inférieures +/- 5 battements. Lorsque vous vous entraîner en dessous du niveau à atteindre, l'affichage se fait sous la ligne du milieu. Si vous êtes au dessus, la ligne du haut s'affiche. La fréquence cardiaque actuelle s'actualise toutes les 5 secondes dans une colonne clignotante.
- Dans le niveau de résistance 1 ou dans un programme utilisateur, une phase de récupération de 4 minutes est pré-programmée.
- Après 4 minutes, le niveau de résistance s'adapte à votre rythme afin de vous permettre d'atteindre l'objectif cardiaque souhaité.
- Si aucune donnée cardiaque n'est transmise à l'ordinateur, le niveau de résistance ne changera pas.
- Si votre rythme cardiaque est de 25 battements ou se trouve au dessus de la donnée à atteindre, le programme sera plus lent.

INFORMATION SUR LES PROGRAMMES

P10 ENDURANCE / CARDIO BOOST : Passez au niveau supérieur de votre condition physique. 10 niveaux disponibles.

		ÉCHAUFFEMENT		RÉPÉTITION - SEGMENT DE PROGRAMME								RÉCUPÉRATION	
	TEMPS	4:00 MIN		1:30	:30	1:30	:30	1:30	:30	1:30	:30	4:00 MIN	
LEVEL	Segment #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Résistance	1	2	1	3	1	3	1	6	1	6	2	1
2	Résistance	1	3	2	5	2	5	2	7	2	7	2	1
3	Résistance	2	3	3	7	3	7	3	8	3	8	3	2
4	Résistance	2	4	4	9	4	9	5	10	5	10	3	2
5	Résistance	3	3	6	11	6	11	7	12	7	12	5	3
6	Résistance	3	4	8	13	8	13	9	14	9	14	5	3
7	Résistance	4	4	9	14	9	14	10	15	10	15	5	3
8	Résistance	4	5	10	15	10	15	11	16	11	16	5	3
9	Résistance	4	5	12	16	12	16	13	17	13	17	5	3
10	Résistance	4	5	14	18	14	18	15	18	15	18	5	3

P11 ESCALADE / MOUNTAIN CLIMB : Ce programme améliore votre puissance et votre endurance en augmentant la résistance à des valeurs très hautes. Entraînement possible avec 10 niveaux de difficulté.

		ÉCHAUFFEMENT		RÉPÉTITION - SEGMENT DE PROGRAMME												RÉCUPÉRATION	
	TEMPS	4:00 MIN		1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	4:00 MIN	
LEVEL	Segment #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Résistance	1	2	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2
2	Résistance	1	3	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	2
3	Résistance	2	3	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	3	2
4	Résistance	2	4	8	8	10	10	11	12	12	11	10	10	8	8	3	2
5	Résistance	3	3	9	9	11	11	12	13	13	12	11	11	9	9	4	3
6	Résistance	3	4	10	10	12	12	13	14	14	13	12	12	10	10	4	3
7	Résistance	4	4	11	11	13	13	14	15	15	14	13	13	11	11	5	4
8	Résistance	4	5	12	12	14	14	15	16	16	15	14	14	12	12	5	4
9	Résistance	4	5	13	13	15	15	16	17	17	16	15	15	13	13	5	4
10	Résistance	4	5	14	14	16	16	17	18	18	17	16	16	14	14	5	4

PROGRAMMES UTILISATEUR / CUSTOM PROGRAMS

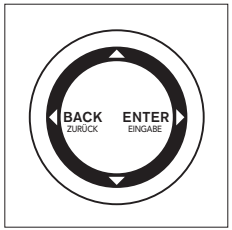
1) Sélectionnez CUSTOM 1, 2 ou 3 avec les flêches et appuyez sur ENTER. Définissez votre temps d'entraînement à l'aide des touches puis validez avec ENTER.

2) Définissez le niveau de RÉSISTANCE avec les touches puis validez avec ENTER après chaque réglage de segment. Effectuez la saisie pour les 15 segments du programme.

3) REMARQUE : Si vous disposez d'une touche BACK sur la TOUCHE DE PROGRAMME, vous pouvez retourner au segment précédent.

4) Pour commencer le programme, appuyez sur START. REMARQUE : Pour remettre tout à zéro, appuyez sur la touche ENTER pendant 5 secondes.

Programmiertaste



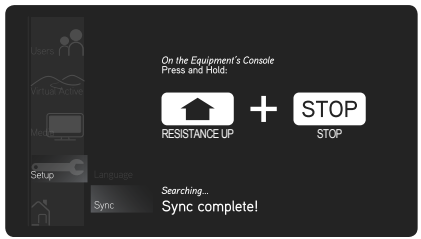
SYNCHRONISATION DE L'APPAREIL AVEC PASSPORT

1) A l'aide des flèches sur la télécommandes de Passport, sélectionnez le symbole Setup puis appuyer sur la touche SELECT.

2) Suivez les instructions indiquées à l'écran en maintenant appuyées les touches RESISTANCE UP et la touche STOP de la console le temps de la synchronisation.

3) Quand la synchronisation est terminée, l'affichage sur l'appareil passe de "RF Sync" à "Passport Ready".

4) Un message s'affiche également sur votre écran indiquant si la synchronisation est réussie ou pas.



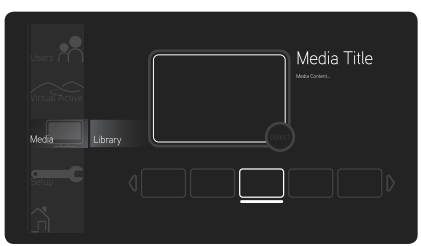
ACCÈS À LA MEDIATHÈQUE PAR LE MENU

1) Vous accédez au contenu de Virtual Active ou aux films enregistrés sur la clé USB en cliquant sur le symbole Virtual Active ou Media sur votre télécommande.

2) Suivez les instructions à l'écran pour sélectionner une vidéo et commencer votre entraînement.

3) Pour lancer une vidéo, cliquez sur la touche START de votre console.

REMARQUE : Pour plus d'informations, veuillez vous reportez au manuel Passport.



proFILE PERFORMANCE ET OBJECTIF

Des études montrent que se définir un objectif précis permet d'atteindre plus facilement ses objectifs physiques. Votre appareil HORIZON FITNESS dispose d'un centre proFILE exclusif et comporte un logiciel intégré à la console qui vous permet de suivre vos progrès sans devoir imprimer ou noter vos performances. Avec proFILE, les données sont accessibles à tout moment. En quelques clics, vous accédez aux résultats de vos entraînement et pouvez constater vos progrès.

RÉGLAGE

Pour accéder à proFILE, vous devez au préalable sélectionner un utilisateur. Utilisez la TOUCHE PROGRAMME pour sélectionner UTILISATEUR (USER) 1 ou 2 puis valider avec ENTER. Les données enregistrées sont celles de l'utilisateur sélectionné. REMARQUE : Si aucun utilisateur n'est sélectionné, et que le temps/heure ne sont pas réglés, aucune donnée ne sera affichée.

REMISE À ZÉRO

Pour remettre les données d'un UTILISATEUR 1 ou 2 à zéro, sélectionnez l'utilisateur souhaité puis appuyez sur la touche proFILE pendant 10 secondes.

REMARQUE : Cette étape est irrévocable: une fois effacée, les données sont perdues pour toujours.

DONNÉES MÉMORISÉES

Lorsque vous activez proFILE, vous avez accès à diverses informations. L'enregistrement des données se fait dans les cas suivants : quand l'entraînement est terminé, lorsque vous n'utilisez plus la console mais appuyez sur une touche dans les 5 minutes suivantes ou quand la touche STOP est maintenue appuyée pour remettre la console à zéro.

1) DERNIER ENTRAÎNEMENT / LAST WORKOUT : Avec cette option vous accédez aux données de votre dernier entraînement. Dès que l'entraînement actuel est terminé, celui-ci devient automatiquement le DERNIER ENTRAÎNEMENT ou si vous remettez la console à zéro. Les informations suivantes sont affichées :
   - TEMPS - Durée totale du dernier entraînement.
   - DISTANCE - Distance totale parcourue durant le dernier entraînement.
   - WATT - Watt moyen du dernier entraînement.
   - TPM - T/M moyen du dernier entraînement.
   - CALORIE - Somme des calories brûlées durant le dernier entraînement.
   - VITESSE - Vitesse moyenne du dernier entraînement.

proFILE PERFORMANCE ET OBJECTIF
DONNÉES MÉMORISÉES

2) DONNÉES MOYENNES DE L'ENTRAÎNEMENT / AVERAGE WORKOUT: Affichage des valeurs moyennes de vos 30 entraînements. Les informations suivantes sont affichées :
   • TEMPS - Durée moyenne de l'entraînement.
   • DISTANCE - Distance moyenne parcourue pendant l'entraînement.
   • WATT - Watt moyen de l'entraînement.
   • TPM - Tours/Minute moyen de l'entraînement.
   • CALORIE - Moyenne des calories brûlées pendant l'entraînement.
   • VITESSE - Vitesse moyenne de l'entraînement.
3) OBJECTIF HEBDOMADAIRE / WEEKLY GOAL : Affichage de votre objectif hebdomadaire.
   • RESTANT (LEFT) – Affichage du temps ou de la distance restante pour atteindre votre objectif.
   • TEMPS ou DISTANCE – Affichage du temps ou de la distance ciblée et du temps ou distance devant encore être parcourue pour l'atteindre.
   • GOAL / OBJECTIF et LEFT / RESTANT affichage changeant toutes les 3 secondes.
   • GOAL DONE / OBJECTIF ATTEINT s'affiche une fois l'objectif atteint.
   Si la date, l'heure et l'objectif hebdomadaire ne sont pas réglés, l'affichage sera à zéro. À la fin de chaque semaine, le temps et la distance restante se remettent à zéro.
4) OBJECTIF TOTAL HEBDOMADAIRE / WEEKLY TOTAL : Affichage des données du dernier dimanche au jour actuel. REMARQUE : Les données sont celles de la semaine actuelle jusqu'au jour d'aujourd'hui. Elles ne reprennent PAS les données des 7 derniers jours. Si vous n'avez pas utilisez votre appareil depuis le dimanche, la console affichera zéro. Les informations suivantes sont affichées :
   • TEMPS - Durée total de l'entraînement hebdo.
   • DISTANCE - Distance totale de l'entraînement hebdo.
   • WATTS - Moyenne des watts de l'entraînement hebdo.
   • TPM - T/M moyenne de l'entraînement hebdo.
   • CALORIE - Moyenne des calories brûlées pendant l'entraînement hebdo.
   • VITESSE - Vitesse moyenne de l'entraînement hebdo.
   REMARQUE : Si la date, l'heure et l'objectif hebdomadaire ne sont pas réglés, l'affichage sera celui de la semaine précédente.
5) UTILISATION TOTALE / LIFETIME TOTAL : Affichage des données complètes depuis l'acquisition de l'appareil. Les informations suivantes sont affichées :
   • TEMPS - Durée globale. REMARQUE : Si vous dépassez 59:59, le temps sera uniquement affiché en heure et plus en minutes.
   • DISTANCE - Distance globale effectuée.
   • WATT - Watt total.
   • TPM - T/M total.
   • CALORIE - Calories brûlées en moyenne depuis l'utilisation de l'appareil.
   • VITESSE - Vitesse moyenne effectuée.

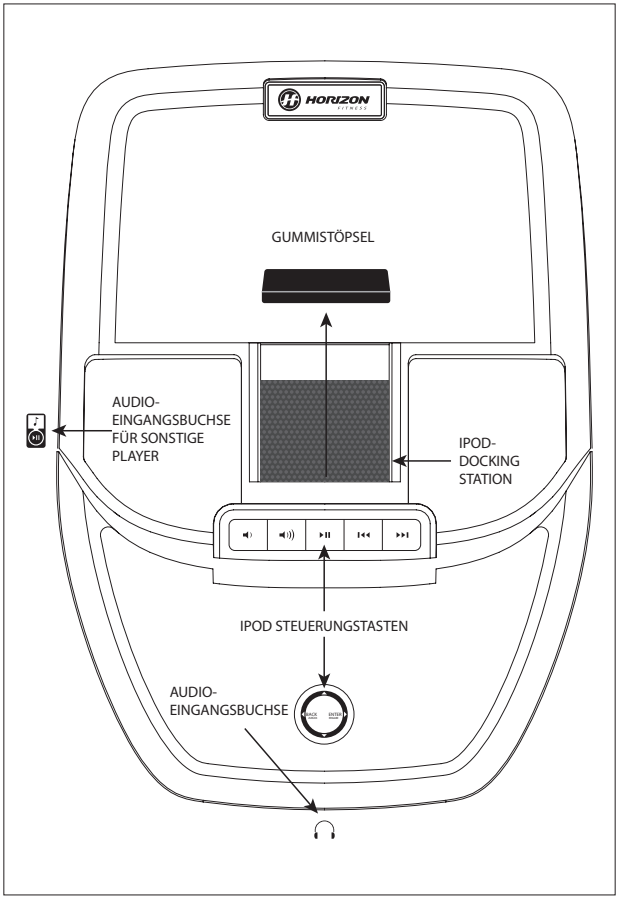
proFILE PERFORMANCE ET OBJECTIF

RÉGLAGE DE L'OBJECTIF HEBDOMADAIRE

1) Sélectionnez CUSTOM (UTILISATEUR) 1 ou CUSTOM 2.
2) Appuyez sur la touche proFILE jusqu'à l'affichage de WEEK (HEBDO). Appuyez sur ENTER.
3) À l'aide des flèches , réglez le temps souhaité (laissez à 0:00 si vous préférez régler la distance) puis appuyez sur ENTER.
3) Pour régler la distance, utilisez les flèches . Si l'affichage 0:00 est modifié, il s'agit donc de l'objectif de distance. REMARQUE : Vous pouvez saisir soit un objectif de temps, soit un objectif de distance mais pas les deux en même temps.
4) Appuyez sur ENTER pour valider les saisies.

UTILISATION DU LECTEUR CD/MP3

1) Branchez le CÂBLE AUDIO fourni à la fiche correspondante à gauche sur la console et à votre lecteur CD/MP3.
2) Sélectionnez la musique sur votre lecteur CD/MP3.
3) Si vous n'écoutez pas de musique, veuillez débrancher le câble.
4) Si vous ne souhaitez pas utiliser les HAUT-PARLEURS, vous pouvez utilisez le casque (branchement sous la console).



STATION IPOD

La station iPod est une solution de divertissement pour vos entraînements. Les iPod ou iPhone équipés d'un socle fonctionneront.

UTILISATION DE LA STATION IPOD (IPOD NON LIVRÉ)

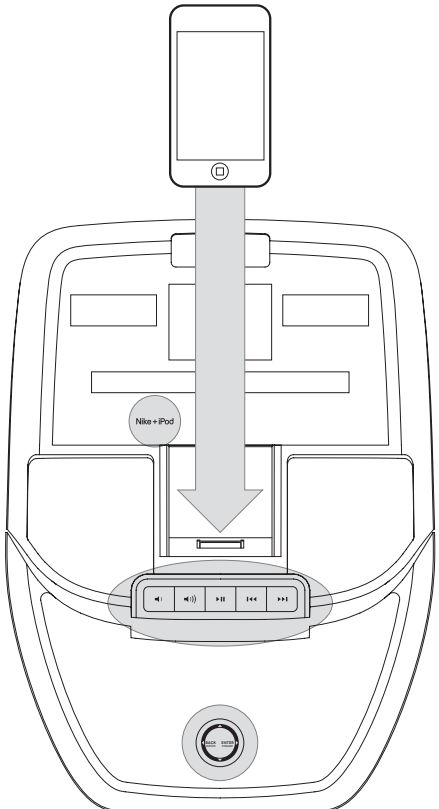
1) Retirez le cache plastique de la station.

2) Branchez votre appareil de telle sorte que la broche du connecteur de socle situé sur iPod corresponde au connecteur de socle de votre appareil. REMARQUE : Une fois l'appareil connecté, attendez 10 secondes pour que l'appareil soit authentifié, puis complètement opérationnel.

3) Utilisez les touches se trouvant dessous la station pour régler le volume ou sélectionner les titres musicaux . Vous pouvez également effectuer le réglages directement sur l'iPod/iPhone.REMARQUE : si vous ne voulez pas utiliser les haut-parleurs, vous pouvez aussi brancher un casque sur l'entrée audio.

Remettez le cache plastique si vous n'utiliser plus la station et retirez le câble.

REMARQUE : Les touches de réglage ne fontionnent pas si le câble adapteur audio est branché pendant l'utilisation et pendant que le câble iPod est branché à l'appareil.



Nike + iPod

À VOS MARQUES

Connecter votre appareil supportant Nike Plus au connecteur intégré pour iPod situé sur l'équipement d'entraînement physique compatible Nike + iPod.

PRÊT

Les commandes de la console et les haut-parleurs intégrés facilitent l'exercice au son de votre liste de lecture favorite.

PARTEZ

Commencer à marcher ou à courir. Votre rythme, la distance, la durée et les calories brûlées sont enregistrés au fur et à mesure. Tout est automatiquement enregistré sur votre iPod ou iPhone.

SYNCHRONISEZ

Une vois votre entraînement terminé, connecter votre iPod ou iPhone à votre ordinateur. iTunes synchronise vos données d'entraînement sur nikeplus.com. La totalité des entraînements et des courses y sont présents, prêts à être examinés.

Made for iPod

« Fabriqué pour iPod », « Fabriqué pour iPhone » signifient qu'un accessoire électronique a été conçu spécialement pour se connecter à un iPod, iPhone respectivement et a été certifié par le développeur afin de satisfaire les normes de performance d'Apple. Apple n'est pas responsable du fonctionnement de cet appareil ou de sa conformité aux normes de sécurité et de règlementation. Veuillez noter que l'utilisation de cet accessoire avec un iPod, iPhone peut affecter la performance sans fil. iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano et iPod touch sont des marques de commerce d'Apple Inc., déposées aux É.-U. et dans d'autres pays.

NIKE + MODE D'EMPLOI

EXIGENCES

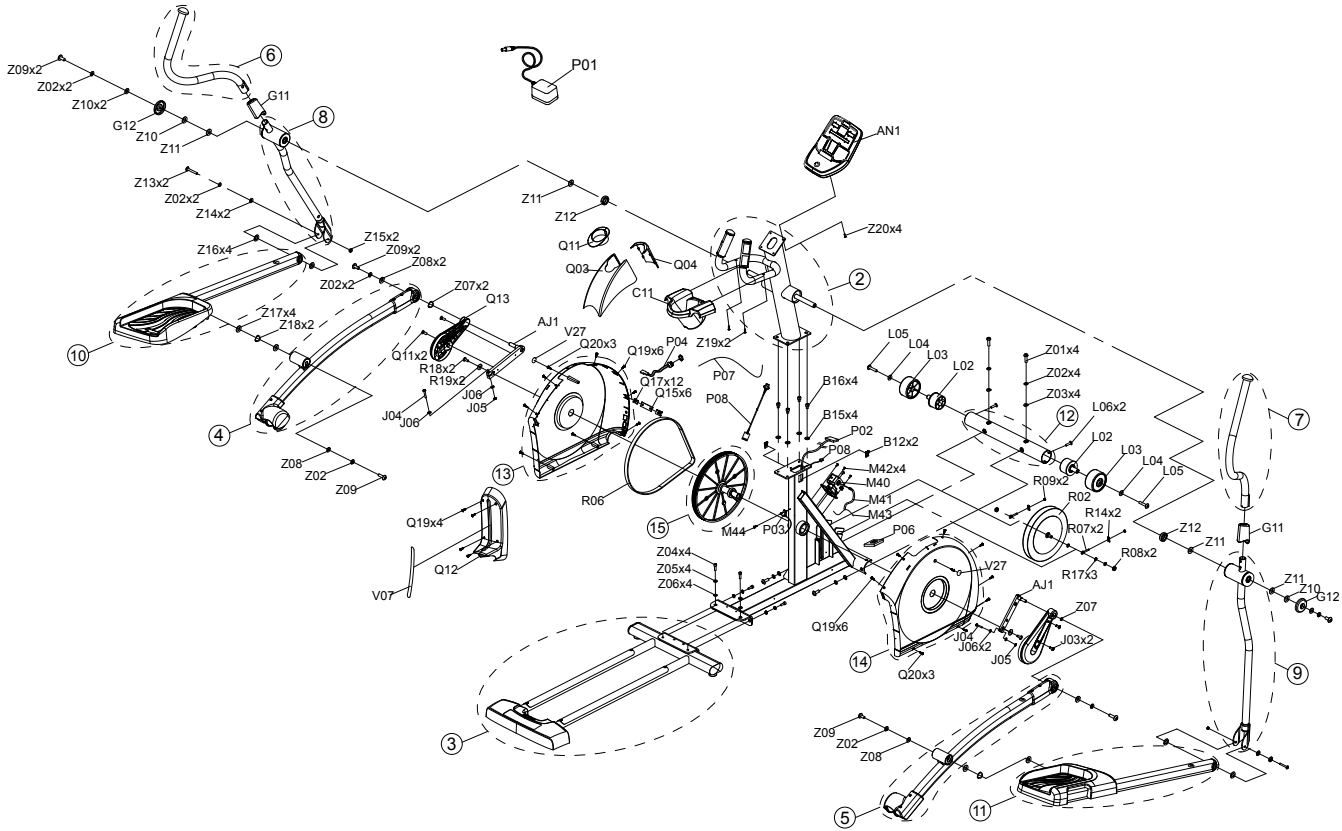
Un iPod ou iPhone supportant Nike Plus (voir www.apple.com/nikeplus pour plus d'informations).

Avant de synchroniser votre appareil Apple sur votre ordinateur, vous devez d'abord créer un compte Nike Plus gratuit sur www.nikerunning.com, puis télécharger le tout dernier logiciel d'iTunes (www.apple.com/itunes).

POUR COMMENCER

1) Avant de connecter votre appareil Apple à la console, vous devez d'abord activer Nike Plus sur l'appareil.
2) Branchez votre appareil Apple et attendre la fin de l'authentification. Cela peut prendre 10 secondes. Une fois l'authentification terminée, les commandes de la console propres à votre iPod s'activeront (voir la page précédente).
3) Voir la section Fonctionnement de la console à la page correspondante et démarrer votre entraînement.
4) Si votre iPod ou iPhone supporte Nike Plus, votre entraînement commencera à enregistrer automatiquement sur votre appareil compatible avec Nike Plus. La console affichera « ENREGISTREMENT DE L'ENTRAÎNEMENT SUR IPOD ».
5) Une fois votre entraînement terminé, l'écran le confirmera en affichant « FÉLICITATIONS! ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ. CONNECTER VOTRE IPOD À VOTRE ORDINATEUR ET CONSULTER VOTRE ENTRAÎNEMENT SUR NIKEPLUS.COM ». S'il vous arrive d'arrêter votre entraînement avant de le terminer, appuyez sur le bouton d'arrêt pendant 5 secondes. Cela enregistrera vos données sur votre appareil supportant Nike Plus.
6) Retirez votre appareil supportant Nike Plus et synchronisez avec iTunes.
7) Ouvrez une session dans votre compte Nike Running pour examiner vos entraînements et en suivre la trace.

ELITE E4000 VUE ÉCLATÉE



ELITE E4000 NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES (EN ANGLAIS UNIQUEMENT)

N°	DESCRIPTION
2	CONSOLE MAST SET;SA;S-EP569;
3	GUIDE RAIL SET;SA;S-EP554;
4	PEDAL ARM SET;SA;L;S-EP569;
5	PEDAL ARM SET;SA;R;S-EP569;
6	ARM REST SET;SA;LU;S-EP554;
7	ARM REST SET;SA;RU;S-EP554;
8	ARM REST SET;SA;LD;S-EP554;
9	ARM REST SET;SA;RD;S-EP554;
10	LINK ARM SET;SA;L;S-EP554;
11	LINK ARM SET;SA;R;S-EP554;
12	STABILIZER SET;SA;S-EP554;
13	PLASTIC COVER;L;ABS;S-EP569;
14	PLASTIC COVER;R;ABS;S-EP569;
15	DRIVE SET;SA;S-EP569;
AJ1	CRANK SET;WELDING;EP543-1US;
AN1	CONSOLE SET;SA;ELITE E4000-2;EP569-2KM;
B12	CLIP; STANDARD; FE; ZNC
B15	WASHER;FLT;Φ12.0XΦ23.0X2.5T;
B16	SCREW;SH;M10X1.5PX15L;HS;BZN;BP
C11	PLASTIC PLATE;ABS;BL;EP535;
G11	SWIVEL AXLE COVER;ARM REST;EP554-2KM;
G12	COVER;HAND ARM;NYLON+30%;EP240
J03	SCREW;FH;M5X0.8PX12L;PH;BAN;BP
J04	SCREW;SH;M10X1.5PX60L;22#;HS;G12.9;BAN;
J05	NUT;M10X1.5P;G10;BAN;

N°	DESCRIPTION
J06	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ15.0X1.5T;BZN;
L02	BUSHING;MOVE WHEEL;BLACK;EP188
L03	WHEEL SET;RB106
L04	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ25.0X1.5T;BZN;
L05	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BZN;
L06	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT
M40	ECB SET;8KG;EUP;
M41	STEEL ROPE;ECB; 160L;L1+L2=65
M42	SCREW;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT
M43	CABLE TIE;NYLON;300L;WHITE
M44	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT
P01	ADAPTOR;USA;100-240V 12V/2A ;HZ
P01	PWR ADAPTER;100-240V 12V/2A;2M
P01	SWITCH PWR(CHAINA);100-240V/50HZ;GAPR-15
P01	SWITCH POWER (NZL);100-240V/50HZ 12V/2A
P01	PWRSWITCH (EUROPE);100-240V/50HZ;12V/2A;
P01	PWR SWITCH(HONG KONG);12V/2A;HORIZON
P01	SWITCH PWR(S AFRICA);100-240V/50HZ 12V/2
P01	SWITCH PWR(INDIA);100-240V/50HZ 12V/2A H
P01	SWITCH PWR(ISRAEL);100-240V 12V/2A GAPR-
P01	SWITCH POWER;100-240V/50HZ 12V/2A HORIZO
P01	SWITCH PWR(ARGENTINA);100-240 HORIZON
P01	ADAPTER;BRAZIL;100-240V/60HZ 12V/2A;HZ
P01	ADAPTER;SET;CHILE USED;100-240V;12V/2A;2
P02	WIRE;CONSOLE;DOWN1200MM(CKM254301-8P+SM-

N°	DESCRIPTION
P03	SENSOR WIRE
P04	POWER WIRE;DC;600MM(DC+CKM 25430101-2P)
P06	TIE STRAP ADHESIVE; NYLON66;HC-101;W
P07	CABLE TIE;NYLON;BLACK;160L
P08	INSIDE RECEIVER SET;EP528
Q03	COVER;U;PA757K;PAINTING;DM328;EP554-2KM
Q04	COVER;B;U;PA757K;PAINTING;DM328;EP554
Q11	PLASTIC SLEEVE;PVC;BL;CONSOLE MAST;
Q12	COVER;STABILIZER;M;PAINTING;DM328;EP55
Q13	CRANK COVER;CRANK;PAINTING;MM314;EP5
Q15	BRACKET SIDE COVER
Q17	CLIP; STANDARD; FE; ZNC
Q19	SCREW;BH;Φ4X15L;TC;PH;BAN;POT
Q20	SCREW;BH;(Φ10.4);Φ4X15L;SM;PH;BAN;POT
R02	FLYWHEEL;10.5KG EP543-1US;
R06	BELT;POLY-V;RUBBER;490 J10;
R07	SCREW;EB;1/4-20UNCX55L;Φ12;BZN;
R08	NUT;HX;M12X1.75PX10L;G8;SS41
R09	NUT;NLK;1/4'-20UNC;BZN;
R14	FIX PLATE;EYE BOLT;SPC;1.3T;AB01
R17	WASHER;FLAT;Φ12.5XΦ20.0X2.0T;
R18	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;MT;HS;G8.8;BAN;BP;
R19	WASHER;FLT;Φ6.2XΦ30.0X1.5T;
V07	DECORATED LABEL;LONG;PANTONE 021C;SIDE
V27	STICKER;ROUND;EP554-2KM

N°	DESCRIPTION
Z01	SCREW;BH;M8X1.25PX30L;HS;
Z02	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T;
Z03	WASHER;ARC;Φ8.4XΦ17.0X1.0T;
Z04	SCREW;HH;M10X1.5PX20L;ADHERE;ZN-BL
Z05	WASHER;SPL;Φ10.2XΦ18.4X2.5T;BAN;
Z06	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ20.0X1.5T;BZN;
Z07	WASHER;WAVE;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN;BAN
Z08	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ20.0X1.5T;BZN;
Z09	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;HS;BP
Z10	WASHER;FLT;Φ8.5XΦ20.0X1.0T;
Z11	WASHER;FLT;Φ16.0XΦ25.0X1.5T;
Z12	RING;RUBBER;Φ26.2XΦ16.20X11.50
Z13	SCREW;BH;M8X1.25PX70L-12L;HS;BP;P-T
Z14	WASHER;FLT;Φ8.4XΦ17.0X1.0T;BZN;
Z15	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;
Z16	WASHER;FLT;Φ15.9XΦ28.4X1.0T;TFN;
Z17	WASHER;FLAT;Φ20.2XΦ27.2X1.5T;SPHC;BAN
Z18	WASHER;WW;Φ20.7XΦ29.1X0.5T;BAN;
Z19	SCREW;BH;Φ5X20L;SM;PH;BZN;POT
Z20	SCREW;BH;M5X0.8PX10L;CT;PH;BZN;
L03	WHEEL TRANSPORT
L04	COVER;WHEEL;PVC;EP01**DISC USE 018742-A
P19	TAPE;FOAM;ONE-SIDED;25LX19HX4;
J01	CRANK;SINGLE;10";
J02	AXLE, SWIVEL;20CRMO;CRANK;

N°	DESCRIPTION
Q14	PLASTIC COVER;ABS;10";EP543-1US;
AH1	PEDAL ARM SET;L;PAINTING;MM330;EP554
H05	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;CT;PH;G8.8;
H06	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
H10	LINK ARM SWIVEL AXLE;EP525
H11	CABLE TIE;NYLON;200L;BL;KSS;CV-200MB
H12	LINK ARM CAPS;BLACK;EP525-1US
H13	END-CAP;SEAT PAD;20X40X1.6T;RB06
Q14	PEDAL;L;PP;EP546-1US;
Q16	FOOTPAD;BLACK;L;EP554-2KM;
V10	STICKER;INSTRUCTION;L;
V13	LOGO LABEL;PEDAL;BLACK;EP554-2KM;
AD1	GUIDE RAIL SET;PAINTING;MM330;EP55
D04	FOAM;SINGLESIDE;30X1.5TX650L;55±5°,75MM;
D05	GUIDE RAIL ORNAMENT;NICKEL;EP520-1US
D08	SCREW;TRH;Φ4X10L;TC;PH;POT
D09	END-CAP;GUIDE RAIL;PP;BL;EP136-B26B
D10	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;HS;ZN;
D11	FOOT;BASE;PVC;3/8-16UNC;BLACK;TM616
D13	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT
D14	RVN;ALS7-616-150;YZN;
D16	ADJUSTABLE FOOT PAD NUT
Q21	STABILIZER COVER;PAINTING;DM328;CN/G
V03	DECORATIVE STICKER;STABILIZER COVER;EP52
AH2	PEDAL ARM SET;R;PAINTING;MM330;EP554

N°	DESCRIPTION
H05	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;CT;PH;G8.8;
H06	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
H10	LINK ARM SWIVEL AXLE;EP525
H11	CABLE TIE;NYLON;200L;BL;KSS;CV-200MB
H12	LINK ARM CAPS;BLACK;EP525-1US
H13	END-CAP;SEAT PAD;20X40X1.6T;RB06
Q15	PEDAL;R;PP;EP546-1US;
Q18	FOOTPAD;BLACK;R;EP554-2KM;
V13	LOGO LABEL;PEDAL;BLACK;EP554-2KM;
L01	STABILIZER SET;F;PAINTING;MM330;EP55
L07	RVN;ALS7-8125-3.8(0.5-3.8);YZN;
AG2	ARM REST SET;RD;PAINTING;MM330;EP554
AG5	ADJUST SET;SA;HANDLEBAR;S-EP554;
G17	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
G18	WASHER;FLT;X8.2XX27.0X2.0T;
G19	WASHER;FLT;Φ18.2XΦ30.0X1.0T;TFN;
G20	PIN SLEEVE;HANGARM;EP525-1US
G21	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
V11	STICKER;INSTRUCTON;R;
AG4	ARM REST SET;RU;PAINTING;MM330;EP554
G08	FOAM;HANDLE BAR;Φ31.8X3.0TX300L;
G09	CAP;HANDLEBAR;PVC;EP513B
G10	SCREW;SET;M10X1.5PX12L;BZN;BP
V11	STICKER;INSTRUCTON;R;
AG1	ARM REST SET;LD;PAINTING;MM330;EP554

N°	DESCRIPTION
AG5	ADJUST SET;SA;HANDLEBAR;S-EP554;
G17	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
G18	WASHER;FLT;X8.2XX27.0X2.0T;
G19	WASHER;FLT;Φ18.2XΦ30.0X1.0T;TFN;
G20	PIN SLEEVE;HANGARM;EP525-1US
G21	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
V10	STICKER;INSTRUCTION;L;
AG3	ARM REST SET;LU;PAINTING;MM330;EP554
G08	FOAM;HANDLE BAR;Φ31.8X3.0TX300L;
G09	CAP;HANDLEBAR;PVC;EP513B
G10	SCREW;SET;M10X1.5PX12L;BZN;BP
V10	STICKER;INSTRUCTION;L;
18	HP GRIP SET;S-EP554;
AC1	CONSOLE MAST SET;PAINTING;MM330;EP
C10	WARNING LABEL;CONSOLE MAST;ENGLISH;38X78
C12	CABLE TIE;NYLON
Q01	PLASTIC COVER;L;ABS;MM330;
V05	DECORATED LABEL;ROUND;PANTONE 021C;COVE
Q02	PLASTIC COVER;R;ABS;MM330;
V05	DECORATED LABEL;ROUND;PANTONE 021C;COVE
R01	AXLE,TRANSIMISSION;42CRMO;
R02	MAGNET SPARE SINGLE
R03	PULLEY;POLY-V;NYLON;Φ360 J10;
R05	BEARING;BALL;6005ZZ;Φ25XΦ47X12T;SL;
R11	KEY;ROUND;DUAL-END;6X6X14L;

N°	DESCRIPTION
R13	SNAP RING;EXTERNAL;CST;BAN;S-25;
R15	NUT;LCK;AN05 M25X1.5P;SS41;BOX;
R16	KEY;ROUND;SIGNAL-END;6X6X20L;
16	CRANK SLEEVE SET;SA;S-EP569;
17	MOVING WHEEL SET;S-EP534;
AE1	PEDAL ARM;L;PAINTING;MM330;EP554-2KM
E09	WASHER;FLT;Φ8.5XΦ20.0X1.0T;
E10	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
E11	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT
E17	BEARING;BALL;6004ZZ;Φ20XΦ42X12T;TPI;
E18	BEARING;BALL;6302ZZ;Φ15XΦ42X13T;TPI;
E20	WASHER;WAVE;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN;BAN
Q05	COVER;PEDAL ARM;ABS;EP525-1US
Q07	COVER;PULLEY;L;EP525-1US
Q09	LINK ARM CAPS;EP525-1US
V10	STICKER;INSTRUCTION;L;
V12	WARNING LABEL;ENGLISH AND GERMAN;CAUT
16	CRANK SLEEVE SET;SA;S-EP569;
17	MOVING WHEEL SET;S-EP534;
AE2	PEDAL ARM;R;PAINTING;MM330;EP554-2KM
E09	WASHER;FLT;Φ8.5XΦ20.0X1.0T;
E10	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
E11	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT
E17	BEARING;BALL;6004ZZ;Φ20XΦ42X12T;TPI;
E18	BEARING;BALL;6302ZZ;Φ15XΦ42X13T;TPI;

N°	DESCRIPTION
E20	WASHER;WAVE;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN;BAN
Q05	COVER;PEDAL ARM;ABS;EP525-1US
Q08	COVER;PULLEY;R;EP525-1US
Q09	LINK ARM CAPS;EP525-1US
V11	STICKER;INSTRUCTON;R;
V12	WARNING LABEL;ENGLISH AND GERMAN;CAUT
Q14	PEDAL;SHANGHAI;PP
Q15	PEDAL;SHANGHAI;
E14	BEARING;BALL;6003ZZ;Φ17XΦ35X10T;TPI;
E14	BEARING;BALL;6003ZZ;Φ17XΦ35X10T;TPI;
Q06	ROLLER;PU;BLACK;EP525
Q06	ROLLER;PU;BLACK;EP525
AG5	HAND ARM SET;PAINTING;MM330;EP554-
AG5	HAND ARM SET;PAINTING;MM330;EP554-
C09	CAP;PVC;BL;TM67
N71	PULSE SENSOR SET
AD1	GUIDE RAIL SET;WELDING;EP534-1US;
AE1	PEDAL ARM SET;L;WELDING;EP525;
AE2	PEDAL ARM SET;RT;WELDING;EP525;
AG3	HANDLEBAR SET;LU;WELDING;EP534-1US;
AG4	HANDLEBAR SET;RIGHT UP;WELDING;EP534-1
AG2	HANDLEBAR SET;RIGHT DOWN;WELDING;EP534
AH1	LINK ARM WELDMENT;L;WELD;EP543-1US;
AH2	LINK ARM WELDMENT;R;WELD;EP543-1US;
L01	TUBE;STABILIZER;FORNT;Φ60X1.5TX475L

N°	DESCRIPTION
AC1	CONSOLE MAST SET;WELDING;EP535-1US;
E08	CRANK PIN SLEEVE;ALUMINUM CASTING;EP558
E08	CRANK PIN SLEEVE;ALUMINUM CASTING;EP558
E12	BEARING;BALL;6003ZZ;Φ17XΦ35X10T;SL;
E12	BEARING;BALL;6003ZZ;Φ17XΦ35X10T;SL;
E13	SCREW;SH;M10X1.5PX45L-16L;MT;G10.9;CRMO;
E13	SCREW;SH;M10X1.5PX45L-16L;MT;G10.9;CRMO;
E15	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ20.0X1.0T;
E15	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ20.0X1.0T;
E16	NUT;NLK;M10X1.5P;G10.0;BAN;
E16	NUT;NLK;M10X1.5P;G10.0;BAN;
E22	SHIM;CRANK SLEEVE;SPHC;EP558;
E22	SHIM;CRANK SLEEVE;SPHC;EP558;
C04	TUBE;ARM REST;LITTLE;EP209
C02	SUPPORT;WHIRL AXLE;Φ65X3.0TX200L;EP525
C03	FIXING PLATE;CONSOLE MAST;SPHC;5.0T;
H01	TUBE;LINK ARM;Φ30X60X2.0TX1160;EP525-1U
H02	TUBE;FOOTPEDAL;EP534;
H03	ROLLING SHAFT;LINK ARM;EP534
H04	SWIVEL AXLE SLEEVE;LINK ARM;
H08	FP;FO;SPHC;EP534;
H01	TUBE;LINK ARM;Φ30X60X2.0TX1160;EP525-1U
H02	TUBE;FOOTPEDAL;EP534;
H03	ROLLING SHAFT;LINK ARM;EP534
H04	SWIVEL AXLE SLEEVE;LINK ARM;

N°	DESCRIPTION
H08	FP;FO;SPHC;EP534;
D01	STABILIZER;Φ40X80X2.0TX520;EP246
D03	STABILIZER;Φ40X80X2.0TX395;
D12	FIXING PLATE;COVER;TM290-1US
D15	FIXING PLATE;GUIDE RAIL;SPHC;6.0T;EP24
G04	TUBE;Φ31.8X1.5TX846L;
G07	REINFORCE;REINFORCE; SPHC;4.0T ;EP109
G05	TUBE;Φ31.8X1.5TX846L;
G07	REINFORCE;REINFORCE; SPHC;4.0T ;EP109
G01	TUBE;Φ31.8X2.0TX831L;
G02	SLEEVE;AXLE;Φ65X3.0TX110.4L;EP525-1US
G06	CON AXLE;HANGARM ;SS41;EP14;EP14-G40
G02	SLEEVE;AXLE;Φ65X3.0TX110.4L;EP525-1US
G06	CON AXLE;HANGARM ;SS41;EP14;EP14-G40
G14	TUBE;Φ31.8X2.0TX831L;
AG5	HANG ARM CONNECTING SLEEVE SET;WELDING;E
AG5	HANG ARM CONNECTING SLEEVE SET;WELDING;E
C01	CONSOLE MAST;Φ50X100X1.5TX705L;EP535
C05	FIX PLATE;CONSOLE; SPC;4.0T;EP110;EP1
C06	FIX PLATE;SWIVEL AXLE;CONSOLE MAST;SPHC;
C07	AXLE, SWIVEL;.35CRMO;NKL;CONSOLE MAST;
G15	CON SLEEVE;HANG ARM;SS41;EP14;EP14-
G15	CON SLEEVE;HANG ARM;SS41;EP14;EP14-
G16	CON PLATE;HANG ARM;SPC3.0T;EP525-1US
G16	CON PLATE;HANG ARM;SPC3.0T;EP525-1US

D: Entsorgungshinweis

Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de déchets (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Horizon Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

CONTACT
Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
D - 50226 Frechen

INFORMATIONS GÉNÉRALES :
Téléphone : +49 (0) 2234 - 9997 - 100
e-mail : info@johnsonfitness.eu

ASSISTANCE TECHNIQUE :
Téléphone : +49 (0) 2234 - 9997 - 500
E-mail : support@johnsonfitness.eu
Télécopie : +49 (0) 2234 - 9997 - 200

www.johnsonfitness.eu

HORIZON FITNESS

MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DU VÉLO ELLIPTIQUE